

やってみよう!

よなご健康 ええがん体操



「米子市の歌」に合わせて～♪

立位バージョン

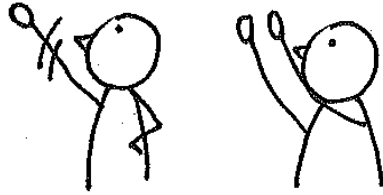
①番(朝のイメージ)

1. 深呼吸(2回)



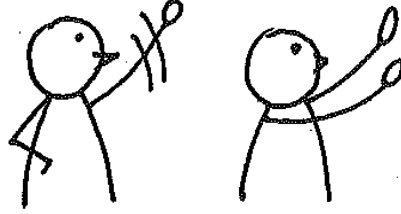
日光を浴びて 体内時計をリセット

2. 手を振る



笑顔であいさつ

3. ハイタッチ

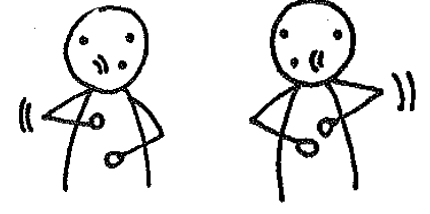


4. 手を振る



5. ハイタッチ

6. ほっぺ内側を舌でこする(左右)



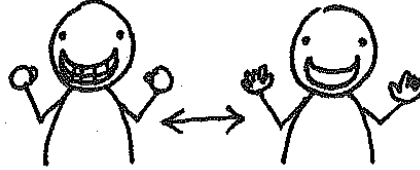
朝食は きちんと欠かさず

7. 口をあけ、パー



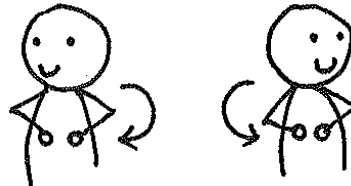
しっかり噛んで

8. グーパー 歯をカチカチ(2回)



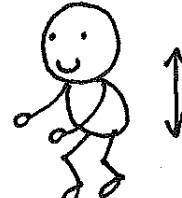
食後の歯みがき忘れずに オーラル体操

9. 体をひねる(左右)



快調な排便習慣

10. スクワット



(間奏)

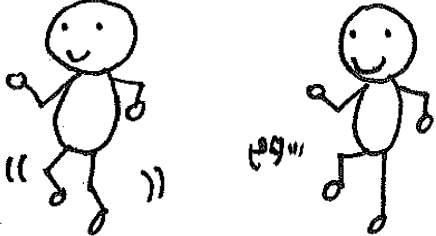
11. 足踏み



歩くことを意識して

②番(昼のイメージ)

12. 足踏み4回、膝上げ2回(2回)



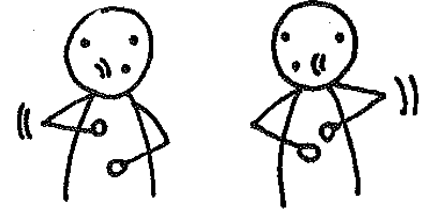
日中は活発に 毎日体を動かそう

13. 片足を踏み出し、腕を上下(脇をしめる) 腕前後に2回振る(左右)



人と出会って 楽しく笑おう

14. 足を屈伸しながら、ほっぺ内側を舌でこする(左右)



食事バランス・量に気をつけて

15. 足を屈伸しながら、口をあけ、パー



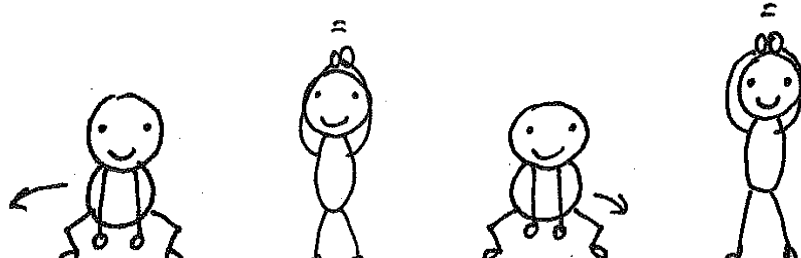
しっかり噛んで

16. 足を屈伸しながら、グーパー 歯をカチカチ(2回)



食後の歯みがき忘れずに オーラル体操

17. 片足踏み出し、しゃがんで立ち上がり、手をパンパン(左右)



ながら運動も運動のうち

(間奏)

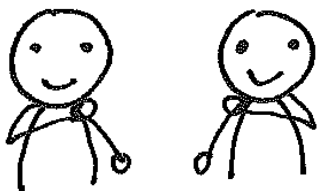
18. 手をブラブラ



健診を受けて、自分の健康を守りましょう

③番(夜のイメージ)

19. 肩たたき4回(左右)

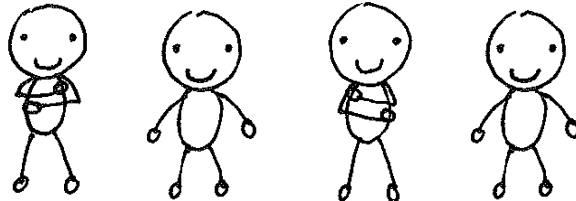


疲れたら体をいたわって

20. 足たたき

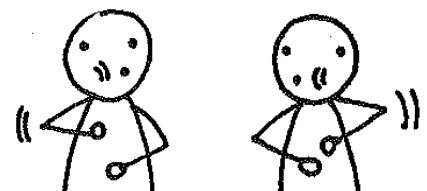


21. 体を抱きしめる 両手を広げる(左右)



体を大事に 体が喜ぶ 生活習慣に

22. ほっぺ内側を舌でこする(左右)



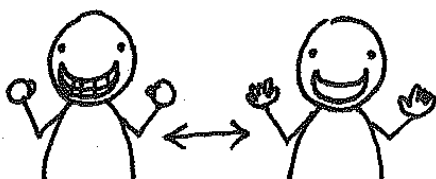
食事はほどほど 腹八分目

23. 口をあけ、パー



しっかり噛んで

24. グーパー 歯をカチカチ(2回)



食後の歯みがき忘れずに オーラル体操

25. 首を横曲げ(左右)



リラックスして

26. 手をこすり目を覆う



早寝早起き

27. 深呼吸



良い睡眠を

見直そう! 生活習慣

守ろう健康 受けよう健診

～家族も笑顔～

こまめに水分補給

米子市地区保健推進員連絡協議会
米子市

「よなご健康 ええがん体操」で伝えたい メッセージ

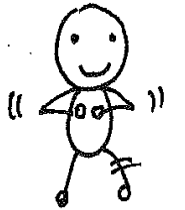
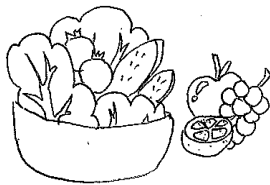
① 朝

- 日光を浴びて、体内時計をリセット
- 笑顔であいさつ
- 朝食は、きちんと欠かさず しっかり咬んで
- 食後の歯みがき忘れずに オーラル体操
- 快調な排便習慣



② 昼

- 日中は活発に、毎日体を動かそう
- 人と出会って、楽しく笑おう
- 食事バランス・量をしっかり
- ながら運動も 運動のうち



③ 夜

- 疲れた体をいたわって
- 体が喜ぶ 生活習慣を
- 食事はほどほど、腹八分目
- お酒もほどほど、適量摂取
- リラックスして
- 早寝早起き 良い睡眠を



健診受診も忘れずに、自分の体の健康管理を！

